

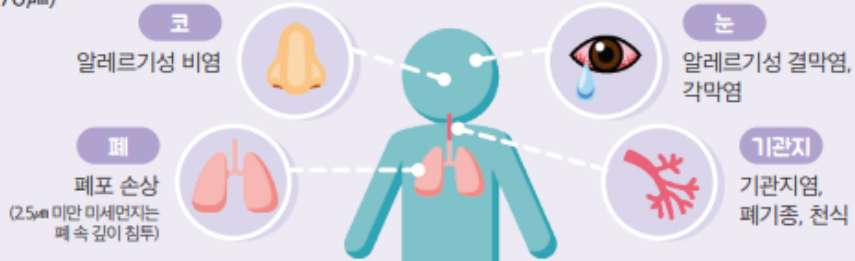
미세먼지에 도움이 되는 식품

1 미세먼지란?

주로 석탄·석유 등 화석연료를 태울 때나 공장·자동차 등의 배출가스로부터 발생하는 우리 눈에 보이지 않는 10 μ m 이하의 아주 작은 먼지 (참고 : 머리카락 지름 70 μ m)

인체에 미치는 영향

미세먼지는 호흡을 통해 우리 몸에 들어 오기 쉬워 기관지나 폐에 흡착해 각종 호흡기질환을 유발하므로 주의해야 함



2 미세먼지, 먹는 것으로 예방하자!

미나리



- 비타민, 무기질이 풍부하게 함유
- 체내 중금속을 흡수해 몸 밖으로 배출하는데 도움을 줌
- 혈액을 맑게 해 줌

식품 선택 Tip

- ☑ 잎 모양이 바르고, 줄기는 매끄럽고 마디가 없으며 진한 녹색인 것
- ☑ 시든 잎, 잔뿌리가 잘 제거되어 있고 깨끗이 세척된 것
- ☑ 대가 쉽게 부러지며 물에 담그지 않은 것

마늘



- 마늘에 함유된 알리신이 체내에 쌓인 각종 독소를 배출하는데 도움을 주어 노폐물이 쌓이는 것 억제해 줌

식품 선택 Tip

- ☑ 싹이 트지 않고 흰 냄새가 없고 변색된 부분이 없는 것
- ☑ 모양과 크기가 균일하고, 육질은 단단하고 무르지 않으며 아삭한 것
- ☑ 색깔이 연하고 맑게 보이는 것
- ☑ 뿌리부분의 면적이 좁고 단단한 것

고등어



- 오메가-3 지방산이 풍부해 기도의 염증을 완화시킴
- 폐질환 증상 개선에 도움을 줌

식품 선택 Tip

- ☑ 눌러 보았을 때 살에 탄력이 있는 것
- ☑ 몸의 색과 눈이 맑은 것
- ☑ 아가미를 들었을 때 진홍색인 것
- ☑ 표면에 윤기가 나고 무지개 빛깔이 나는 것

모과



- 아미그달린이라는 성분이 기관지에 낀 가래를 줄여주는 작용을 함
- 목감기 증상을 완화하고 기침을 멎게 하는데 효과적

식품 선택 Tip

- ☑ 껍질이 얇으면서 붉은 기가 살짝 도는 것
- ☑ 표면은 너무 울퉁불퉁하기보다 미끈한 것

녹차



- 탄닌 성분이 미세먼지로 인해 체내에 유입된 중금속 배출
- 기관지 내 미세먼지를 씻어내 소변으로 배출시킴

식품 선택 Tip

- ☑ 제품별 표시사항에 따라 침출 시간을 알맞게 함 (티백은 2~3분 이내 우려내기)

3 미세먼지 속 건강하게 생활하기



평소보다 자주 물, 채소, 과일 섭취
(체내 미세먼지 배출 돕기)



조리 시 창문을 닫은 후 조리



외출 전·후 비누로
얼굴, 손, 발 깨끗이 씻기



채소·과일은 깨끗한 물로 충분히 씻고
조리 기구는 살균·소독 후 사용



야외활동을 자제하고
외출 시 보건용 마스크 착용



포장되지 않은 식재료는 덮개가 있는 용기에 보관
(야외에 저장·보관 중인 것은 실내로 옮기기)

출처: 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터



계양구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management